

Die Angst überwinden

Wir alle können couragiert handeln.
Über eine mutige junge Frau, die verschiedenen Formen
von Mut und was ihn fördert.

TEXT STEFAN GEISSMANN

September 2020. Die damals 26-jährige Jelena Vorburger sitzt auf dem Weg zur Arbeit im Zug – aus den Kopfhörern wie immer laute Musik. In der kurzen Stille zwischen zwei Songs hört sie eine Frau sagen, dem Mann ihr gegenüber gehe es nicht gut. «Normalerweise reagiere ich nicht auf so etwas», erzählt Vorburger. Dennoch dreht sie sich um und ihr wird klar: Der ältere Herr braucht dringend Hilfe. Sie bittet zwei Passagiere, mit ihr den Mann auf den Boden zu legen, fühlt den Puls, sucht nach eventuell vorhandenen Notfallmedikamenten. «Dann atmete er ein letztes Mal aus und ich dachte – oh, Gott.» Jelena bekommt es mit der Angst zu tun.

Ebenfalls im Zug: zwei Pflegerinnen. Aus Sorge vor Fehlern getrauen sie sich jedoch nicht, Verantwortung zu übernehmen. Vorburger kann es kaum fassen – als stellvertretende Betriebsleiterin eines Gastronomiebetriebs fühlt sie sich weit weniger kompetent als die Pflegerinnen.

Sie fasst wieder Mut, denn ihr wird bewusst: «Der Typ ist tot, umbringen kann ich ihn nicht mehr.»

Ganze fünfzehn Minuten massiert sie das Herz des Mannes, wird dabei angefeindet, weil sie die Maske ablegt, und schreit laut auf, als die erste Rippe bricht – die erste von insgesamt fünf. «Und dann, wie im Film, kommen wir in Basel an, die Türen gehen auf und der Mann schnappt nach Luft», berichtet sie. Er wird ins Krankenhaus gebracht, überlebt den Herzstillstand und wird wieder gesund. Auch Jelena Vorburger erholt sich vom Schock. Was sie jedoch bis heute beschäftigt: «Da waren bestimmt hundert Leute im Zug, wieso hat ausser mir niemand geholfen?»

Die fünf Hürden des Eingreifens

Professorin Veronika Brandstätter (59) forscht als Psychologin zum Thema Mut und Zivilcourage. Als Erklärung für die ausbleibende Hilfe verweist → Seite 26



FOTOS BASILE BORNAND, KEYSTONE, ZVG

Jelena Vorburger (hier im Bahnhof Basel) bewies auf dem Weg zur Arbeit Zivilcourage: Im Zug half sie einem Mann in Not, während andere wegschauten.

MUTIGE MENSCHEN: EINE ZEITREISE

Die Beherzten

Sie haben die Gesellschaft verändert, die Grenzen ihres Sports verschoben und die Schweiz in die Welt hinaus getragen.



Wilhelm Tell, ca. 1300

Auch wenn er nur im Land der Legenden und Schillers Werk existierte – keine Figur verkörpert Schweizer Heldenmut wie Tell.



Katharina von Wattenwyl, 1645–1714

Die Berner Adlige widersetzte sich den damaligen Regeln ihres Geschlechts und beeinflusste die Politik; auch als Spionin für den französischen König Louis XIV.

Henry Dunant, 1828–1910

Mit seinen Ideen für die internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung setzt er ein mutiges Zeichen gegen die Grausamkeit des Krieges.

Marie Heim Vögtlin, 1845–1916

Als erste Ärztin der Schweiz setzte sie sich mit ihrer eigenen Praxis in einer Männerdomäne durch.





Ein Blick in die Tiefe – hat der Junge den Mumm zum Sprung?

→ sie auf den sogenannten «Zuschauer-Effekt». Dieser besagt, dass die Wahrscheinlichkeit der Hilfe für ein Opfer abnimmt, je mehr Leute zugegen sind. «Damit lässt sich nachvollziehen, wieso all diese Leute nur zugeschaut haben, statt einzugreifen.» Bis eine Person hilft, muss sie insgesamt fünf Hürden überwinden: Die ersten zwei Hürden bestehen darin, dass man ein Ereignis überhaupt einmal wahrnehmen und als Notsituation erkennen muss. Danach gilt es, Verantwortung zu übernehmen und nicht dem Zuschauer-Effekt in die Falle zu gehen. Das ist zentral, denn oft hätten potenzielle Helferinnen Angst, dem Opfer durch die eigene Inkompetenz zu schaden, und denken, dass jemand anderes bestimmt besser helfen könne. Ist der Beschluss zur Hilfe gefasst, nach dem Motto «Wenn nicht ich, wer dann?», muss die Helferin über das Wissen verfügen, was konkret zu tun oder zu unterlassen ist. «Als Letztes gilt es, trotz wahrgenommener Risiken tatsächlich einzugreifen und zu helfen», schliesst Brandstätter.

Die zwei Aspekte von Mut

Nicht nur mutiges Handeln sei vielschichtig, auch der Mut an sich berge zwei Hauptmerkmale, betont die Professorin: «Grundsätzlich kann man zwischen einem körperlichen und sozialen Aspekt von Mut unterscheiden.» Wenn sich also Extremsportlerin Geraldine Fasnacht (42, siehe Seite 29), mit ihrem Wingsuit ausgestattet, vom Matterhorn stürzt, um nach einem waghalsigen Gleitflug den Fallschirm zu entfalten, dann ist das eine eindeutige Form von körperlichem Mut.

Doch auch im Aushandeln des Zusammenlebens braucht es manchmal Mut – gerade dann, wenn wir die Verhältnisse verändern und gerechter gestalten wollen.

Wie die Juristin Iris von Roten (1917–1990, siehe Seite 27), die 1958 in ihrem Werk «Frauen im Laufgitter» messerscharf die Rolle der Schweizer Frauen analysierte und Gleichberechtigung verlangte. Doch ihre Forderungen gingen auch für die progressiven Frauen der 50er-Jahre viel zu weit. Sie bezahlte ihren Mut mit einschneidenden sozialen Konsequenzen in Form von Anfeindungen, Hass und Ausgrenzung.

FOTOS GETTY IMAGES, STOCKSY, KEYSTONE, ALAMY, ZVG



Ängste wie Spinnenphobien fordern von den Betroffenen besonderen Mut.

Paul Grüninger, 1891–1972

Rettete als leitender Grenzbeamter zwischen 1938 und 1939 Hunderte jüdische Flüchtlinge vor der nationalsozialistischen Verfolgung.



Ella Maillard, 1903–1997

Mandschurei, Iran, Kaschmir, Kabul – als Reiseschriftstellerin und Fotografin bereiste Maillard ab 1930 furchtlos die Welt.



Iris von Roten, 1917–1990

Die Juristin wurde mit ihrem Werk «Frauen im Laufgitter», das 1958 die Ungleichbehandlung der Frauen in der Schweiz mit scharfen Worten anprangerte, zur meist gehassten Frau der Schweiz.

Pfarrer Ernst Sieber, 1927–2018

Er setzte sich furcht- und kompromisslos für Zürichs Obdachlose, Drogensüchtige und Aidskranke ein.

Robert «Röbi» Rapp, 1930–2018, und Ernst Ostertag, *1930

Das Power-Couple setzte sich massgeblich für die Rechte Homosexueller in der Schweiz ein. Mit ihrer Arbeit beim Magazin «Der Kreis» vernetzten sie queere Menschen weltweit.



«Kleine Schritte statt Heldentaten»

Veronika Brandstätter, wann sind Sie mutig?

Wenn ich beispielsweise in einer lockeren Gesprächsrunde gegen eine herabwürdigende Bemerkung über andere Menschen Position beziehe – das braucht für mich Mut.

Wie würden Sie diese Art von Mut beschreiben?

Wer nach Mut fragt, der fragt nach Situationen, die für eine bestimmte Person herausfordernd sind und in denen sie mit einer negativen Auswirkung rechnet.

Kann man Mut üben?

Auf jeden Fall! Zuerst ist die Frage nach den eigenen Werten zentral: Für was stehe ich ein, was ist mir persönlich wichtig? Dann können Sie praktisches Handlungswissen erwerben, was in kritischen Situationen zu tun ist, etwa in einem Nothelferkurs. Und schliesslich kann man bestimmte Handlungsstrategien üben, zum Beispiel Ihre Stimme bei einem Unrecht zu erheben.

Wie wichtig sind Vorbilder für mutiges Handeln?

Vorbilder sind sehr wichtig. Wir lernen, indem wir andere Menschen beobachten. Sie setzen die soziale Leitlinie für ein Verhalten, das wir im Team, in der Familie oder der Schule als richtig erachten – ein klassisches Beispiel für Lernen am Modell. So wird das Klima im kleinen Kreis, aber auch bis zum gesellschaftlichen Klima geprägt. Verhalten sich Meinungsführende mit Verantwortung nach guten Vorsätzen mutig, hat das einen grossen Effekt.

Was ist mit Heldengeschichten?

Auch sie können einen sehr positiven Einfluss haben, weil sie aufzeigen, was moralisch als positiv bewertet wird. Es gibt aber einen Haken: Solche Geschichten können dafür sorgen, dass soziale Verantwortung, Hilfeleistung, Zivilcourage mit Heldinnen- und Heldentaten verwechselt werden. Menschen fühlen sich unfähig zu helfen, weil sie sich gegenüber den Helden klein fühlen. Dabei gilt stets das Credo: kleine Schritte statt Heldentaten.



Veronika Brandstätter (59), Professorin für allgemeine Psychologie an der Universität Zürich

FOTOS GETTY IMAGES, KEYSTONE, ZVG

→ zu Schaden zu kommen als Laien, die eine Gefahr nicht so gut einschätzen können. Diese Individualität von Mut zeigt sich gerade auch bei Phobien: Einer Person mit Spinnenphobie erscheinen die negativen Konsequenzen unermesslich, wenn sie eine Spinne einfangen muss. Während es andere tun, ohne mit der Wimper zu zucken.

Die Definition dessen, was als mutig gilt, hängt ebenfalls stark von den gesellschaftlichen Gegebenheiten ab. So muss eine Iranerin mit dramatischen Konsequenzen rechnen, will sie ihr Kopftuch ablegen. Während offene Haare anderswo keinerlei Probleme bergen. Auch in der Schweiz gelten Normen und ungeschriebene soziale Gesetze, die von denjenigen Mut verlangen, die ihnen nicht entsprechen. Sie werden zu sozialem Mut gezwungen, wollen sie ihre Identität und ihr Anderssein nicht verstecken: Eine gleichgeschlechtliche Elternschaft etwa erfordert in der Schweiz noch immer eine gehörige Portion Mut.

Mut ist Einstellungssache

Veronika Brandstätter betont, dass die innere Haltung entscheidend für mutiges Handeln sei: «Wem soziale Verantwortung



Erfordert noch immer Mut: Familienmodelle zu leben, jenseits des Schemas Vater, Mutter, Kind.

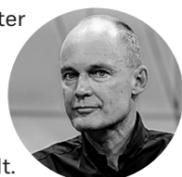
wichtig ist, wem es gelingt, sich in die Situation des Opfers hineinzusetzen, und wer über Selbstvertrauen verfügt, wird in einer Notsituation eher eingreifen.» Eigenschaften, die auch auf Jelena Vorburger zutreffen. Auf die Frage, wie sie heute auf das Erlebnis zurückblicke, erzählt sie, die Wiederbelebung des Mannes sei eine schreckliche Erfahrung gewesen. Und trotzdem würde sie wieder genau dasselbe tun, denn: «Wer möchte schon in einer Welt leben, in der Menschen nicht geholfen wird?» ●

Carla del Ponte, *1947

Als Chefanklägerin am Internationalen Strafgerichtshof in Den Haag brachte sie Kriegsverbrecher vor Gericht.

Bertrand Piccard, *1958

Umrundete als erster Mensch ohne Zwischenlandung mit einem Ballon auf dem Jet-Stream die Welt.



Evelyne Binsack, *1967

Hat als erster und bis dato einziger Mensch den höchsten, südlichsten und nördlichsten Punkt der Erde aus eigener Muskelkraft erreicht.



Ueli Steck, 1976–2017

Der Extrembergsteiger erklomm die steilsten Nordwände der Welt ungesichert, alleine und in Windeseile.

Géraldine Fasnacht, *1980

Die «Vogelfrau» stürzt sich mit dem Wingsuit furchtlos in die Tiefe, so auch von der Spitze des Matterhorns.

